



Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller
Förderung der Deutschen Krebshilfe e.V.



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Depression und Burnout Erfahrungsbericht

Romana Gilg
Gruppenleiterin Augsburg

11. Bayerischer Selbsthilfekongress,

Augsburg 27.10.2017



Brustkrebs

Diagnose Juli 1999

- Operation MaCa 4,2 cm T2G2-3N5/16
 - Intensivdosis-Chemotherapie Aug. - Dez. 1999
 - Strahlentherapie Jan. - Feb. 2000
 - AHB März / April 2000 (5 Wochen) Bad Waldsee
 - Wiederaufnahme der Arbeit Juni 2000
- ➔
- **Große körperliche Erschöpfung, Fatigue**
 - **Kognitive Probleme**



Brustkrebs

- Reha Jan. 2001, 3 Wochen Scheidegg
- Suche nach Psychotherapie
- Juni 2001 Dr. Stifter Neurologin Therapeutin
Antidepressivum, monatl. eine Therapiestunde

Pension aus gesundheitlichen Gründen zum
31.12.2001



Posttraumatische Belastungsstörung

- Tod meiner Tochter Vanessa



Vanessa Gilg

* 5. Dezember 1989

† 11. Februar 2002



Therapien

- Reha Juni 2002 Habichtswaldklinik Kassel (3 Wochen)
- Dr. Stifter schließt ihre Praxis im Sept. 2003
- Nov. 2004 Dr. von Erwald`sche Klinik, Bad Neuenahr (4 Wochen)
- 2006 Probleme in meiner Ehe
- Ambulante Therapie ab Dez. 2005
wöchentliche Therapiestunden bis Mai 2007
- 2008 Trennung,
- Juli / Aug. 2008 Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen (6 Wochen)



(Über) Leben ?

- Eigene Wohnung zum 01.01.2009 gemietet
- Eigenes Haus gekauft Juli 2011
- Scheidung Juli 2014
- **Gute Erfahrungen in den Psychosomatischen Kliniken**
- Nicht zufrieden mit den Therapien im ambulanten Bereich
- Therapiemöglichkeit, zu wenig, weder zeitnah noch konstruktiv



Gegenwart

Wie geht es mir heute? weitgehend gut, aber ...

- Immer wieder depressive Episoden
- Immer noch kognitive Einschränkungen, aber gebessert (Konzentration, Merkfähigkeit, antriebslos)
- Leistungsfähigkeit noch etwas eingeschränkt
- Manchmal einsam und allein
- Zu hoher Alkoholkonsum und zu viel Schokolade
- Was gibt meinem Leben Sinn und macht mir Freude?



Dankbarkeit

Ich bin dankbar:

- dass ich noch einen Sohn habe
- für Unterstützung durch Geschwister, Eltern, Freunde, Solidaritätserfahrungen durch Mitmenschen
- die Arbeit der Polizei / Pathologie
- meine finanzielle Unabhängigkeit
- für Sonnenschein und schönes Wetter



Was war hilfreich?

- Soziale Bindung, Sohn, Familie, Nachbarn, Freunde,
- Kommunikationsfähigkeit
- Durchhaltevermögen
- Struktur, Routinen, Rituale
- Hobby (Imkerei) und aktive Bewegung
- Glaube und Gottvertrauen
- Medikamente
- Singen im Gebetskreis
- Selbsthilfegruppen



Psychotherapieplatz-Vermittlung

Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB

Kontakt und Erreichbarkeit für Patienten und Angehörige

Telefon: 0921 787765-40410

Fax: 0921 787765-40411

Sprechzeiten: Mo-Do: 09:00-17:00 Uhr

Fr: 09:00-13:00 Uhr

Internet:

<https://www.kvb.de/service/patienten/therapieplatzvermittlung/>



Kontakt

Gruppe Augsburg

Treffen jeden 4.
Montag im Monat
im Zeughaus um
16:30 Uhr,
Raum 108

■ Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.

Bundesgeschäftsstelle – Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40, 53113 Bonn

Telefon: 0228 – 33 88 9 – 400

Telefax: 0228 – 33 88 9 – 401

E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de

Internet: www.frauenselbsthilfe.de

<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

Romana Gilg, Tel. 08230 8913666
romana.gilg@t-online.de

